

## Pengaruh *Self-Hypnosis* Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik

**Ratih Langenati**

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa. e-mail: [ratih.langenati@yahoo.co.id](mailto:ratih.langenati@yahoo.co.id).

**Miftakhul Jannah**

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa. e-mail: [miftaaja@yahoo.com](mailto:miftaaja@yahoo.com).

### Abstrak

Atlet senam artistik melatih fisik dan teknik agar dapat melakukan rangkaian gerakan secara maksimal, akan tetapi atlet yang dapat melakukan gerakan dengan baik saat latihan belum tentu dapat melakukannya dengan sempurna saat pertandingan. Konsentrasi atlet dapat terganggu oleh berbagai hal saat bertanding dan mempengaruhi performa serta prestasi atlet. Kemampuan konsentrasi merupakan sesuatu yang dapat dilatihkan melalui pelatihan mental. Penelitian ini bertujuan menguji apakah ada pengaruh *self-hypnosis*, sebagai salah satu metode pelatihan mental, terhadap konsentrasi atlet senam artistik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian ini adalah 12 orang atlet artistik Persani Surabaya yang dibagi kedalam kelompok eksperimen dan kontrol. Instrumen yang digunakan untuk mengukur konsentrasi atlet adalah *Grid Concentration Exercise*. Data diperoleh dengan melakukan *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok. Perlakuan *self-hypnosis* diberikan hanya pada kelompok eksperimen. Hasil analisis Uji *Wilcoxon* menunjukkan ada perbedaan skor konsentrasi antara sesudah dan sebelum perlakuan pada kelompok eksperimen ( $\text{Sig.}=0.027$ ,  $p<0.05$ ), artinya hipotesis “ada pengaruh *self-hypnosis* terhadap konsentrasi pada atlet senam artistik” diterima. Kelompok eksperimen memiliki rata-rata nilai *gain score* lebih tinggi dari pada kelompok kontrol ( $5.5>0.76$ ), hal tersebut menunjukkan bahwa *self-hypnosis* berpengaruh meningkatkan konsentrasi atlet senam artistik.

**Kata Kunci:** *self-hypnosis*, konsentrasi, atlet, senam..

### Abstract

Artistic gymnastics athletes do a physical and technical training in order to perform for the maximum range of motion, but athletes who can perform well movement in practice may not be able to do it perfectly during the match. The concentration of athletes can be interrupted by a variety of things while playing and affect performance and achievements of athletes. Concentration ability can be trained by mental training. This study aims to examine the effect of *self-hypnosis*, as one method of mental training, on the concentration of the artistic gymnastics athletes. This study used an experimental method with a pretest-post test control group design. The subjects were 12 Persani Surabaya artistic athletes who were divided into experimental and control groups. The instrument used to measure the concentration of athletes is *Grid Concentration Exercise*. Data were obtained by performing the pretest and posttest in both groups. *Self-hypnosis* treatment is given only in the experimental group. *Wilcoxon* test analysis results showed significant difference between the concentration scores before and after treatment in the experimental group ( $\text{Sig.} = 0.027$ ,  $p < 0.05$ ), meaning that the hypothesis "there is the influence of *self-hypnosis* to concentrate on the artistic gymnastics athletes" received. The experimental group had an higher value of *gain-score* average than control group ( $5.5>0.76$ ), it shows that *self-hypnosis* increased the concentration of the artistic gymnastics athletes.

**Keywords:** *self-hypnosis*, concentration, gymnastics athlete..

### PENDAHULUAN

Senam merupakan cabang olahraga yang diperlombakan untuk putra dan putri mulai dari tingkat daerah, nasional, maupun internasional, seperti Pekan Olahraga Daerah (Porda), Kejuaran Daerah (Kejurda), Pekan Olahraga Nasional (PON), Kejuaran Nasional (Kejurnas), Asean Games, Kejuaran Dunia, Olimpiade, Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), maupun

pada PON Remaja yang akan diadakan pada bulan Desember mendatang.

Menurut Federasi Senam Internasional (*Federation Internationale de Gymnastique*), nomor senam terbagi atas beberapa kategori, yaitu: Senam Artistik (*Artistic Gymnastic*), Senam Ritmik (*Rhythmic Gymnastic*), Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastic*), Senam Aerobik (*Aerobic Gymnastic*), Senam Trampolin (*Trampolining*),

dan Senam Umum (*General Gymnastic*). Jenis senam yang dibahas dalam penelitian adalah senam artistik.

Senam artistik dibagi menjadi dua, yaitu senam artistik putri dan senam artistik putra. Nomor senam yang diperlombakan dalam senam artistik putra baik pada multi *event* di Indonesia, Asia, maupun dunia adalah: senam lantai (*Floor exercise*), kuda-kuda pelana (*Pommel horse*), kuda-kuda lompat (*Horse vault*), palang tunggal (*Horizontal bar*), palang sejajar (*Parallel bar*), gelang-gelang (*Rings*). Nomor senam artistik untuk putri diantaranya: senam lantai (*Floor exercise*), palang bertingkat (*Uneven bars*), balok keseimbangan (*Balance beam*), kuda-kuda lompat (*Horse vault*). Atlet senam artistik membutuhkan konsentrasi tinggi untuk melakukan serangkaian kegiatan tersebut.

Konsentrasi merupakan bagian penting dalam aktivitas hidup. Seseorang bisa melakukan aktivitas dengan baik jika orang tersebut memiliki kemampuan konsentrasi yang tinggi, karena berbagai aktivitas yang harus dilakukan sangat kompleks seperti bekerja, belajar dan olahraga. Pada aktivitas olahraga kemampuan konsentrasi membantu atlet dalam menampilkan berbagai keterampilannya terutama dalam menghadapi pertandingan. Konsentrasi adalah suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu (Maksum, 2011). Kemampuan konsentrasi seseorang menentukan seberapa lama dapat melakukan konsentrasi, semakin baik kemampuan konsentrasi maka semakin lama ia dapat melakukan konsentrasi. Peranan konsentrasi dalam olahraga sangat penting, dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, terutama saat pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah (Suryanto, 2011).

Menurut Weinberg dan Gould (2003), ada dua macam konsentrasi yang dibutuhkan dalam bergantung pada cabang olahraga. Pada sebagian cabang olahraga dibutuhkan konsentrasi pada beberapa hal dalam satu waktu. Konsentrasi tersebut dibutuhkan pada cabang olahraga tanding dan team, misalnya sepak bola dan karate, selain berkonsentrasi untuk menjalankan teknik yang dimiliki, atlet harus berkonsentrasi pada lawan atau teman dalam team. Pada cabang olahraga lainnya dibutuhkan konsentrasi terpusat, pada satu hal di satu saat. Konsentrasi ini dibutuhkan pada cabang olahraga tampil. Atlet diberi waktu untuk menampilkan gerakan secara individu dan dinilai oleh juri, misalnya senam dan lompat indah, atlet berkonsentrasi penuh untuk menampilkan rangkaian gerakan tertentu dalam waktu yang telah ditentukan. Atlet dengan kemampuan fisik, teknik dan konsentrasi penuh akan mampu melakukan rangkaian gerakan secara maksimal.

Atlet artistik melatih fisik dan teknik agar dapat melakukan rangkaian gerakan secara maksimal, akan

tetapi atlet yang dapat melakukan gerakan dengan baik saat latihan belum tentu dapat melakukannya dengan sempurna saat pertandingan (Suryanto, 2011). Konsentrasi atlet dapat terganggu oleh berbagai hal saat bertanding. Atlet senam artistik yang konsentrasinya terganggu umumnya mengalami masalah seperti melakukan gerakan yang salah, melewati gerakan yang seharusnya dilakukan, terhenti di tengah rangkaian gerakan dan terjatuh.

Alasan hilangnya konsentrasi meliputi faktor internal maupun eksternal seperti cemas, memikirkan hasil perlombaan, memikirkan lawan dan sebagainya. Konsentrasi memiliki peranan penting berkaitan dengan pencapaian prestasi atlet. Menurut Sudarwati (2007), untuk mencapai puncak prestasi ada 3 faktor yang mempengaruhi yaitu: (1) faktor pembinaan fisik, (2) faktor pembinaan teknik, (3) faktor pembinaan mental (psikologis). Berdasarkan paparan tersebut, dalam membina atlet, pembinaan mental juga merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen lainnya. Para ahli menunjuk 5 (lima) komponen psikologis sebagai faktor mental dari atlet, yaitu konsistensi, keyakinan diri, konsentrasi, kecemasan, dan sikap positif (Agus, 2010). Saat ini, pembinaan yang diberikan lebih berfokus pada pembinaan fisik dan teknik. Perlu diberikan pembinaan mental untuk meningkatkan kemampuan atlet terkait komponen psikologis dalam olahraga yang salah satunya adalah konsentrasi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self-hypnosis*, merupakan teknik untuk melakukan hipnosis dan memberikan sugesti pada diri sendiri. Menurut Stevenson (2009) semua tehnik latihan mental mengandung unsur *hypnosis*. *Self-hypnosis* merupakan salah satu cara paling efektif untuk memanfaatkan hipnosis dalam kehidupan pribadi seseorang (Wand, 2013). Erickson (dalam Elias, 2009) menyatakan bahwa hipnosis adalah sebuah keadaan yang membesarkan fokus perhatian. Atlet dapat mencapai gelombang alpha secara mandiri melalui *self-hypnosis*. Nugroho (2009) menyatakan, dalam kondisi *alpha* konsentrasi akan terpusat pada satu hal dalam satu saat, dengan demikian atlet dapat berkonsentrasi pada dirinya sendiri. Hal ini akan sangat berguna khususnya untuk menyeleksi perhatian pada saat menjelang pertandingan sehingga atlet dapat berkonsentrasi saat bertanding. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin mengetahui secara empiris apakah ada pengaruh *self-hypnosis* terhadap konsentrasi atlet senam artistik.

## METODE

Pengaruh *self-hypnosis* terhadap konsentrasi atlet senam artistik dapat dilihat dengan membandingkan kemampuan konsentrasi atlet sesudah dan sebelum

diberikan perlakuan berupa *self-hypnosis*. Kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun diperlukan untuk memastikan ada tidaknya pengaruh disebabkan oleh perlakuan yang diberikan. Berdasarkan kebutuhan tersebut, rancangan penelitian menggunakan metode eksperimen dengan *pretest-post test control group design*. Pada metode ini subjek dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Pada awal penelitian dilakukan *pretest* terhadap variabel terikat yaitu konsentrasi atlet pada kedua kelompok penelitian untuk mengetahui keadaan awal subjek. Perlakuan *self-hypnosis* hanya diberikan pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. *Post test* terhadap variabel terikat yaitu konsentrasi atlet dilakukan pada kedua kelompok setelah perlakuan diberikan pada kelompok eksperimen. Berikut tabel skema desain penelitian yang digunakan:

Tabel 1. Skema Desain Eksperimen

KE	O1	X	O2
KK	O1		O2

Keterangan :

KE = kelompok eksperimen  
 KK = kelompok kontrol  
 O1 = *pretest*  
 O2 = *posttest*  
 X = perlakuan (*self-hypnosis*)

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet artistik Persani Surabaya yang sebanyak 15 orang atlet. Sampel penelitian ini merupakan artistik Persani Surabaya yang tergolong dalam tingkat konsentrasi sangat kurang hingga baik berdasarkan kategori konsentrasi dalam *Grid Concentration Exercise* sebagai alat ukur konsentrasi pada penelitian ini. Karakteristik ini ditetapkan untuk menghindari efek *ceiling*. Kategori sangat baik merupakan kategori tertinggi dalam *Grid Concentration Exercise*, sehingga apabila atlet dengan kategori sangat baik mengalami peningkatan sebesar apapun akan tetap berada pada kategori sangat baik. Pada penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling* yakni pengambilan sampel berdasarkan tujuan tertentu untuk menentukan sampel. Atlet yang sesuai dengan karakteristik sebagai sampel penelitian sebanyak 12 orang.

Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu 6 orang sebagai kelompok eksperimen dan 6 orang sebagai kelompok kontrol. Kedua kelompok memiliki kemampuan konsentrasi yang sama, karena pembagian kelompok dilakukan dengan teknik *ordinal pairing*.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur konsentrasi atlet adalah *Grid Concentration Exercise* yang

diadopsi dari Harris dan Harris (1998). *Grid Concentration Exercise* merupakan alat ukur konsentrasi atlet berupa tabel yang memuat angka 00 sampai 99 secara acak. Subjek diminta untuk menghubungkan dengan garis angka-angka tersebut mulai dari yang terkecil menuju angka berikutnya yang lebih besar dalam waktu dua menit. Skor kemampuan konsentrasi didapatkan dengan menghitung perolehan angka tertinggi dikurangi kesalahan yang dilakukan. Nilai yang diperoleh dikategorikan dalam beberapa kategori tingkat konsentrasi. Kategori tingkat konsentrasi dari *Grid Concentration Exercise* terdiri atas: sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Proses validasi instrumen dilakukan dengan cara menunjukkan alat ukur *Grid Concentration Exercise* kepada seorang ahli yaitu ahli psikologi olahraga dan pernah membuat alat ukur konsentrasi. Seorang ahli diminta untuk menilai apakah alat ini mampu dan tepat digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi atlet. Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya alat ukur tersebut dapat digunakan mengukur tingkat konsentrasi atlet, dengan catatan instruksi harus jelas.

Penghitungan reliabilitas *Grid Concentration Exercise* menggunakan korelasi product moment dengan bantuan SPSS for Windows. Berdasarkan deskripsi statistik yang didapatkan, diketahui koefisien reliabilitas (*r* hitung) instrumen sebesar 0.978. Besar nilai *r* tabel adalah 0.632, maka *r* hitung memiliki nilai yang lebih besar dari *r* tabel. Berdasarkan penghitungan tersebut, instrumen *Grid Concentration Exercise* reliabel untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Data diperoleh dari hasil *pretest* dan *post test* subjek penelitian yang merupakan sampel berpasangan. Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data ordinal dan berjumlah kurang dari 30, maka metode analisis data yang tepat untuk digunakan adalah statistik non parametrik. Uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan antara hasil *pretest* dan *post test* subjek penelitian. Untuk membandingkan sampel berpasangan dengan data berbentuk ordinal (berjenjang) seperti pada penelitian ini, metode statistik yang sesuai digunakan dalam menguji hipotesis adalah Uji Peringkat Bertanda *Wilcoxon* (*Wilcoxon Signed Ranking Test*). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik komputasi SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

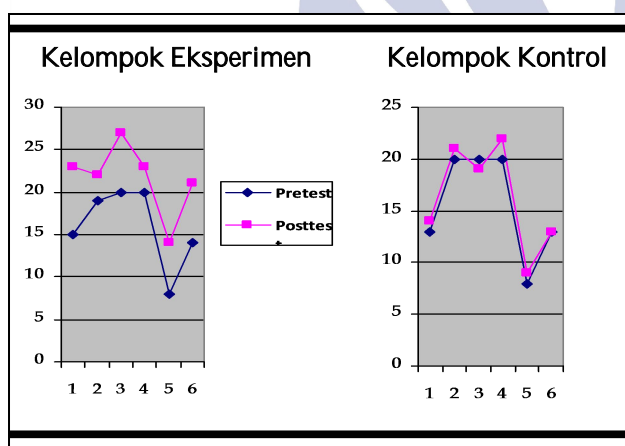
Berdasarkan hasil *pretest* dan *post test* yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kontrol, didapatkan data sebagai berikut:



Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Post test* Dua Kelompok

No.	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	S	Pretest	Posttest	Gain Score	S	Pretest	Posttest	Gain Score
1	A	15	23	8	G	13	14	1
2	B	19	22	3	H	20	21	1
3	C	20	27	7	I	20	19	-1
4	D	20	23	3	J	20	22	2
5	E	8	14	6	K	8	9	1
6	F	14	21	6	L	13	13	0
Rata-Rata		16	21,67	5,5		16	16,33	0,67
*Keterangan: S = Subjek								

Guna memperjelas data penelitian, berikut hasil *pretest* dan *post test* dua kelompok dalam diagram:

Gambar 1. Diagram Hasil *Pretest* dan *Post test* Dua Kelompok

Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh *self-hypnosis* terhadap konsentrasi atlet senam artistik. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon* menunjukkan:

1. Tidak ada perbedaan skor konsentrasi pada *pretest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sig.=0.414,  $p>0.05$ ).
2. Ada perbedaan skor konsentrasi antara sesudah dan sebelum perlakuan pada kelompok eksperimen (Sig.=0.027,  $p<0.05$ ).
3. Tidak ada perbedaan skor konsentrasi antara *pretest* dan *post test* pada kelompok kontrol (Sig.=0.157,  $p>0.05$ ).

4. Ada perbedaan skor tes konsentrasi pada *post test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sig.=0.027,  $p<0.05$ ).

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang menyatakan ada pengaruh *self-hypnosis* terhadap konsentrasi atlet senam artistik diterima.

Analisis selanjutnya dengan melihat perbandingan rata-rata nilai *gain score*, kelompok eksperimen memiliki nilai 4.83 lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Jika dilihat dari nilai rata-rata pada kedua kelompok, peningkatan pada skor *post test* yang signifikan terlihat pada kelompok eksperimen yaitu rata-rata nilai *pretest*=16 menjadi *posttest*=21,67. Pada kelompok kontrol tidak terlihat perbedaan yang signifikan. Kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata *pretest*=16 dan nilai rata-rata *posttest*=16,33. Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian ini *Self-Hypnosis* dapat meningkatkan konsentrasi atlet.

### Pembahasan

Pengaruh *self-hypnosis* terhadap konsentrasi yang terjadi pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain, yaitu antusias keaktifan peserta, materi, dan metode perlakuan yang saling terikat satu dengan yang lain:

1. Antusias peserta terlihat sejak awal pelatihan. Peserta memperlihatkannya dengan hadir tepat pada waktu yang telah disepakati. Peserta aktif dalam pelatihan dan melakukan *self-hypnosis*. Hal tersebut dimungkinkan karena materi yang ditawarkan dalam pelatihan ini langsung berkaitan dengan yang akan mereka hadapi yaitu persiapan menjelang seleksi. Situasi demikian sering kali membuat atlet merasa tertekan sehingga dapat menjadi faktor *internal* yang membuyarkan konsentrasi, sehingga berdampak pada performa mereka. Perlakuan diberikan setelah atlet selesai berlatih fisik dan teknik agar tidak mengganggu jadwal latihan fisik mereka. Perlakuan diberikan selama  $\pm 15$  menit untuk tiap pertemuan.
2. Pemberian materi dibuka dengan disampaikan tujuan pelatihan, harapan-harapan mereka pada masa mendatang dan penandatanganan kontrak pelatihan. Sesi tersebut bertujuan agar subjek menyadari bahwa materi pelatihan berguna untuk peningkatan kemampuan terkait performa olahraganya, terutama untuk meningkatkan konsentrasi dan mempersiapkan diri secara psikologis menjelang dan saat pertandingan.
3. Metode perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *self-hypnosis* (*auto suggestion*). *Self-hypnosis* merupakan salah satu cara paling efektif untuk memanfaatkan hipnosis dalam kehidupan pribadi seseorang (Wand, 2013). Menurut

Erickson hipnosis adalah sebuah keadaan yang membesarkan fokus perhatian (dalam Elias, 2009). Hipnosis didasarkan pada kekuatan sugesti (Barker, 2013). Berdasarkan hal tersebut, dalam *self-hypnosis* sugesti diberikan secara mandiri pada diri (*autosuggestion*).

Berdasarkan modul *self-hypnosis* dalam penelitian ini, terlebih dahulu atlet diminta untuk fokus merelaksasikan tubuh dan pikiran sehingga atlet dapat berada pada kondisi alpha. Pada kondisi alpha pikiran berada dalam keadaan relaks tetapi siaga serta kreatif, konsentrasi akan terpusat pada satu hal dalam satu saat (Nugroho, 2009). Pada kondisi tersebut atlet telah menghipnosis diri sendiri.

Pada keadaan hipnosis seseorang mampu menerima gambaran mental yang diberikan dan disugestikan dengan lebih jelas. Sugesti terkait konsentrasi yang diberikan membuat atlet mengabaikan faktor internal maupun eksternal yang dapat menghambat konsentrasi atlet, sehingga atlet dapat berkonsentrasi hanya pada tugas tertentu di saat tertentu. Kemampuan konsentrasi dan fokus atlet dalam menampilkan performa terbaiknya dapat meningkat bila melakukan *self-hypnosis* dengan baik dan rutin. Seperti yang telah dinyatakan oleh Bryan (dalam Stevenson, 2009) bahwa hipnosis merupakan suatu keadaan pikiran dan pada keadaan tersebut ada tiga hal yang selalu hadir: konsentrasi super dari pikiran, relaksasi tubuh dan peningkatan kerentanan terhadap sugesti.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh *self-hypnosis* terhadap konsentrasi atlet senma artistik. Pengaruh tersebut berupa peningkatan konsentrasi pada atlet.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini saran-saran yang ditujukan pada beberapa pihak supaya manfaat yang diperoleh lebih komprehensif dan aplikatif. Saran-saran tersebut ditujukan kepada:

1. Klub/Pelatih  
Guna memiliki atlet yang berkualitas disarankan untuk memberikan kesempatan pada atlet untuk melakukan *self-hypnosis* sebagai pelatihan mental untuk dikolaborasikan dengan pembinaan teknis. Psikologis menjadi salah satu aspek yang berpengaruh terhadap konsentrasi sehingga berpengaruh pula pada pencapaian prestasi.
2. Atlet  
Melakukan *self-hypnosis* secara rutin agar mampu lebih mudah berkonsentrasi dan mencapai kondisi

hipnosis sehingga dapat menggunakannya dengan maksimal saat akan menjelang pertandingan. Hal tersebut akan menunjang kinerja olahraganya sehingga dapat mencapai prestasi optimal.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Perlu penelitian lebih lanjut dengan populasi dan literatur yang lebih luas serta variabel-variabel lain dengan kontrol yang lebih teliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Barker, J. B., Jones dan Greenlees. 2013. "Using Hypnosis to Enhance Self-Efficacy in Sport Performers". *Human Kinetics Journal* 7 (3), 228-247, (Online). <http://journals.humankinetics.com>. Diakses 21 Oktober 2014).
- Elias, J. 2009. *Hipnosis & Hipnoterapi Transpersonal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fannin, J. 2009. *S.C.O.R.E for Life*. Pymble: Perfect Bound.
- Gunarsa, S. D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Kerlinger, F. N. 2004. *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Diterjemahkan oleh : Landung. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Mahendra, A., Reksowiredjo dan Diwayanti., Abubakar. (2002). *Pemanduan Bakat Olahraga Senam (Artistik dan Ritmik)*. Jakarta: Pengurus Besar Persani.
- Maksum, A. 2011. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Patea, J., Oliver dan Mynard. 2001. Effects of Hypnosis on Flow States and Golf Performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 13 (4), 341-354. (Online). <http://hc.rediris.es/pub/bscw.cgi>. Diakses 20 Oktober 2014.
- Satiadarma, M. P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Stevenson, R. K. 2009. *The Super Mental Training Book*. Washington : Library of Congress.
- Sudarwati, L. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujaya, I. P., Sulastri dan Suranata. 2012. Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas VIII C SMP Negeri 2 Seririt. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1-12. (Online), (<http://ejournal.undiksha.ac.id>, diakses 22 Oktober 2014).

Suryanto. 2011. Identifikasi Kondisi Psikologis (Mental) Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Online FIK UNY* 1 (1), 1-12. (Online). <http://staff.uny.ac.id>. Diakses 23 Oktober 2014.

Wand, J. H. 2013. *Guide to Effective Self-Hypnosis*. East Dubuque: Wand Enterprises.

